

organizza con il patrocinio del
Comune di Villa d'Almè



Corsi di Yoga

ottobre 2023 – maggio 2024



MARTEDI' 18.00 - 19.30

GIOVEDI' 20.00 - 21.30

inizio lezioni martedì 3 e giovedì 5 ottobre

Sala Polifunzionale – Scuola Secondaria 1° grado
Via Monte Bastia - VILLA D'ALME'

Lo YOGA dona nuova CONSAPEVOLEZZA di sé ad ogni età.
Praticheremo la respirazione consapevole, movimenti fluidi e armonici
per migliorare la nostra postura, momenti di rilassamento profondo
per sciogliere dolori e tensioni muscolari, ricontattare le energie
di autoguarigione del nostro corpo e rafforzare il nostro sistema immunitario.
**La padronanza del respiro ci permetterà di gestire ansia, stress e paure,
riequilibrando le nostre emozioni e portando chiarezza nella nostra mente,
per ritrovare calma interiore, benessere e GIOIA di VIVERE.**

Insegnante Marina Geneletti,

diplomata con la Federazione Italiana Insegnanti Yoga, integra la pratica
con lavori sulle catene muscolari e con tecniche di riequilibrio energetico-emozionale

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI

cell 328 4059870 - Biblioteca Comunale